Bạn Có Thể Cai Thuốc Lá

Sách Hướng Dẫn Giới Tiêu Thụ

Cai Thuốc Lá

You Can Quit Smoking
Bản Hướng Dẫn Về Y Tế Thực Hành Cho Người Sử Dụng

Ni-cô-tin: Chất Rất Dễ Nghiện

Nếu Bạn đã từng cai thuốc lá, thì Bạn cũng biết đó là điều rất khó. Bởi vì ni-cô-tin là một dược chất rất dễ làm người ta nghiện. Có người nghiện chất này như nghiện cần sa hoặc bạch phiến. Chỉ cần một vài giây sau khi rít một hơi là chất ni-cô-tin đã chạy thẳng lên óc. Chất này chỉ thị cho óc tiết ra những dược chất làm Bạn thèm hút thêm.

Cai thuốc lá rất khó. Thông thường người ta phải thử ít nhất 2 hoặc 3 lần mới cai hẳn được. Những nghiên cứu đã cho thấy là sau mỗi lần người ta cai thuốc lá, họ lại trở nên quyết tâm hơn vì đã biết được những điều lợi hại.

Ai cũng có thể cai thuốc lá được. Bất kể tuổi tác, tình trạng sức khỏe hoặc nếp sống.
Quyết định cai thuốc lá và sự thành công trong việc cai thuốc phần lớn tùy theo mức độ quyết tâm của Bạn.

Một nửa
số người hút thuốc
đã cai được.

Mục Đích của Tập Sách Này

Tập sách này giúp Bạn dễ thành công hơn trong việc cai thuốc và thắng được sự nghiện chất ni-cô-tin. Tập sách hướng dẫn Bạn cách hợp tác với chuyên viên y tế để tìm phương thức cai thuốc tốt nhất. Tập sách chỉ cách tránh sự hút trở lại và giải thích những vấn đề có thể Bạn sẽ thắc mắc khi cai thuốc, ngay cả sự lên cân. Tập sách còn liệt kê tên và địa chỉ của những cơ quan có thể giúp đỡ Bạn và cung cấp thêm tài liệu chỉ dẫn.

Bạn Có Thể Cai Thuốc Lá

Chung quanh Bạn đâu đâu cũng có sự giúp đỡ!

- Có nhiều cơ quan dịch vụ y tế có thể giúp Bạn cai thuốc— Bác sĩ gia đình, nha sĩ, hoặc bác sĩ nhi khoa; y tá, bác sĩ tâm lý, dược sĩ, bác sĩ hô hấp và trị liệu vật lý; và còn nhiều người khác.

- Các chuyên viên y tế có nhiều chương trình để giúp người muốn cai thuốc. Chuyên viên y tế thường trực của Bạn sẽ giúp lựa chọn chương trình.

Ba Phương Thức Để cai Thuốc

- Các chuyên viên cho biết ba phương thức đều hiệu nghiệm. Bạn có nhiều cơ hội để cai thuốc nếu Bạn áp dụng cả ba phương thức cùng một lúc:

- Dùng cao dán ni-cô-tin hoặc kẹo nhai
  Tìm sự giúp đỡ và khuyến khích
  Học cách đối phó với cơn thèm thuốc và sự căng thẳng tinh thần

1. Dùng Cao Dán Ni-cô-tin Hoặc Kẹo Nhai Ni-cô-tin

Cao dán hoặc kẹo nhai sẽ giúp bạn đỡ cơn thèm. Chất ni-cô-tin trong cao dán hoặc kẹo nhai thấm qua da. Điều này làm giảm sự đòi hỏi chất ni-cô-tin khi bạn đang cai thuốc. Khi dùng cao dán hoặc kẹo nhai Bạn phải cẩn thận theo đúng lời chỉ dẫn. Hãy hỏi ý kiến chuyên viên y tế hoặc đọc kỹ lời hướng dẫn in trên bao.

Mặc dầu Bạn vẫn còn thèm hút, nhưng đừng hút khi dùng cao dán hoặc kẹo nhai!

Ai nên dùng cao dán ni-cô-tin hoặc kẹo nhai ni-cô-tin?

Các cuộc nghiên cứu cho thấy gần như ai dùng cao dán hoặc kẹo nhai ni-cô-tin đều có hiệu quả.

Nếu Bạn đang mang thai hoặc yếu tim hoặc có vấn đề về mạch máu, chuyên viên y tế của Bạn sẽ đặc biệt lưu ý khi cho Bạn dùng cao dán hoặc kẹo nhai.

Làm sao tôi biết được liều lượng nào là đúng?

Cao dán: Đa số người nghiện thuốc phải dùng cao dán loại mạnh nhất (15 đến 22 mg ni-cô-tin) hàng ngày từ 4 đến 6 tuần. Có người sau đó dùng loại cao nhẹ hơn thêm từ 2 đến 4 tuần nữa (từ 7 đến 14mg ni-cô-tin).

Kẹo nhai: Nhiều người nghiện thuốc dùng loại kẹo có lượng ni-cô-tin 2 mg. Tuy nhiên Bạn nên dùng loại kẹo 4 mg nếu Bạn:

- Hút hơn 20-25 điếu mỗi ngày
- Buổi sáng vừa thức dậy đã hút thuốc ngay
- Triệu chứng thèm thuốc dữ dộ khi không có thuốc lá
- Trước đây đã thử bỏ cai thuốc nhưng thất bại vì dùng liều lượng quá thấp

Nếu Bạn chỉ hút ít (khoảng 10 đến 15 điếu mỗi ngày) hoặc sức khỏe yếu, chuyên viên y tế có thể giúp Bạn chọn đúng liều lượng.

Tôi nên dùng kẹo nhai ni-cô-tin hay cao dán ni-cô-tin?

Cả hai phương thức trị liệu đều hiệu nghiệm nếu Bạn sẵn sàng cai thuốc. Tùy Bạn lựa chọn. Có người không thích vị kẹo nhai hoặc không thích nhai kẹo trước công chúng nên đã chọn cao dán. Có người đã thử cao dán nhưng không hiệu quả nên thử qua kẹo nhai. Sau đây là một vài chi tiết để giúp Bạn biết được loại nào thích hợp với mình.

Dùng cao dán ni-cô-tin hoặc kẹo nhai có thể tăng gần gấp đôi cơ may thành công trong việc cai thuốc.

CAO DÁN NI-CÔ-TIN



Cách dùng:

Sáng dậy, dán cao vào một nơi trên cơ thể giữa cổ và thắt lưng. Mỗi ngày dán cao ở một chỗ khác để tránh làm da ngứa ngáy.

Thời gian trị liệu:

Thông thường phải sử dụng cao dán từ 6 đến 8.

Tác động phụ (phản ứng):

Có người khi dùng cao dán thường hay bị nổi ban chỗ dán cao. Da bị ban thường nhẹ và rất dễ chữa trị. Dời miếng cao qua chỗ khác sẽ làm cho đỡ ban.

Cách mua:

Có thể mua cao dán tại tiệm thuốc tây với toa bác sĩ hoặc không cần toa cũng được.

KẸO NHAI NI-CÔ-TIN

Cách dùng:

Phải nhai kẹo đúng cách mới có hiệu quả. Phải nhai thật chậm cho đến khi vị "cay" tiết ra. Sau đó ngậm kẹo giữa má và lợi. Dùng mỗi miếng kẹo trong vòng 30 phút.

Thời gian trị liệu:

Có người trong ngày thường nhai quá ít và vài tuần đã ngưng nên không tận dụng được lợi ích của việc nhai kẹo. Muốn có hiệu quả tốt phải ấn định một lịch trình cố định (phải nhai ít nhất một miếng kẹo mỗi 1 hay 2 tiếng đồng hồ trong khoảng thời gian ít nhất là 1 đến 3 tháng).

Tác động phụ (phản ứng):

Có người bị những tác động phụ nhẹ như nấc cụt, đau bụng, nhức quai hàm. Đa số những tác động phụ này sẽ hết nếu kẹo nhai được dùng đúng cách.

Cách mua:

Hiện nay có thể mua kẹo nhai mà không cần toa bác sĩ. Nên cẩn thận đọc kỹ và theo đúng bản hướng dẫn trong gói kẹo. Ngoài ra, cũng có thể hỏi chuyên viên y tế của Bạn về phương thức và thời gian sử dụng.

Nếu Bạn bị tác động phụ (phản ứng) khi dùng cao dán hoặc kẹo nhai, phải báo cho chuyên viên y tế biết ngay.

THUỐC XIT MŨI NI-CÔ-TIN

Năm 1996, một sản phẩm mới, thuốc xịt mũi ni-cô-tin ra đời. Thuốc này phải có toa bác sĩ mới mua được. Loại thuốc xịt mũi này cũng công dụng như cao dán và kẹo nhai.

2. Tìm Sự Khuyến Khích và Giúp Đỡ

Sự tham vấn có thể giúp Bạn học cách sống không cần hút thuốc. Sự tham vấn và hướng dẫn chút ít của chuyên viên y tế cũng hữu ích. Hơn nữa, Bạn cũng nên tham gia vào chương trình cai hút thuốc. Những nghiên cứu về những người đã cai hút thuốc cho thấy rằng được tham vấn càng nhiều thì hy vọng thành công càng lớn. Sau đây là những điều Bạn cần biết về chương trình cai thuốc:

- Thời gian buổi họp: tối thiểu 20-30 phút
- Số buổi họp: tối thiểu 4-7 buổi họp
- Số tuần: tối thiểu 2 tuần

Đừng ngần ngại nói lên cảm giác của Bạn— sự e sợ không cai nổi thuốc hoặc những vấn đề đối với gia đình hoặc bạn bè. Gia đình, bạn bè, hoặc chuyên viên y tế của Bạn có thể giúp đỡ và khuyến khích Bạn. Ngoài ra còn có những tài liệu để tự tìm hiểu và những đường dây điện thoại khẩn cấp.

Nếu Bạn cảm thấy thèm thuốc, nên gọi một người nào đó để khuyên ngăn Bạn—tốt nhất là người trước đây đã từng hút thuốc. Dùng khoảng trống dưới đây để liệt kê tên và số điện thoại những người Bạn có thể liên lạc.

Tên	Số điện thoại

3. Học Cách Đối Phó Với Sự Thèm Thuốc và Tâm Trạng Căng Thẳng

Phải đề phòng những điều có thể khiến bạn thèm hút thuốc. Thí dụ:

- Gần cạnh những người hút thuốc
- Bị hối thúc về thời gian
- Tham gia vào cuộc tranh cãi
- Buồn bã hoặc chán nản
- Uống rượu

Tránh những tình huống khó khăn trong thời gian cai thuốc. Tránh đừng để tinh thần bị căng thẳng. Dành thì giờ làm những việc mà Bạn thích thú. Tập thể dục, như đi bộ, chạy bộ, đạp xe đạp cũng bổ ích. Dùng khoảng trống dưới đây để liệt kê những trường hợp, cảm xúc hoặc những sinh hoạt khiến Bạn cảm thấy thèm hút thuốc. Bạn nên bàn với chuyên viên y tế, nhóm hỗ trợ hoặc bạn bè.

____

____

____

____

Bí quyết để ngăn chặn sự thèm thuốc là làm cho quên lãng ý tưởng hút thuốc:

- Nói chuyện với người khác
- Tạo công việc để làm
- Đọc sách

Viết xuống 3 điều có thể hữu ích cho Bạn:

____

____

____

Những Phương Thức Khác

Cũng có những phương thức khác dùng để cai thuốc. Mặc dù có người cho rằng những phương thức này hiệu nghiệm, nhưng hiện nay chưa có nhiều những khảo cứu chứng minh những phương thức này là hiệu nghiệm. Những phương thức như:

- Thôi miên
- Châm cứu

Trường Hợp Cần Đặc Biệt Lưu Ý!

- *Phụ nữ đang mang thai/mới sinh:* hút thuốc có thể làm trẻ sơ sinh dễ bị hội chứng chết đột ngột *(Sudden Infant Death Syndrome - SIDS),* phổi phát triển yếu, suyễn, và nhiễm trùng.
- *Bệnh nhân đang nằm bệnh viện.* hút thuốc làm chậm sự hồi phục sau cơn bệnh hoặc sau khi mổ, làm chậm sự hồi phục vết thương và xương gãy. Đa số các bệnh viện đều cấm hút thuốc.
- *Người bị bệnh tim:* Những người đã bị suy tim mà vẫn tiếp tục hút thuốc thường hay bị suy tim lại lần thứ hai.
- *Người bị ung thư phổi, đầu, và cổ:* Hút thuốc có thể gây ung thư trở lại, dù đã được chữa trị hoàn toàn.
- *Trẻ em và thiếu niên:* Thiếu niên mà hút thuốc dễ bị nghiện hơn là người lớn. Ở chung với những người hút thuốc dễ bị hại sức khỏe vì hít phải khói thuốc.

- Ấn định ngày Bạn chính thức cai thuốc.



- Loan tin cho gia đình, bạn bè, đồng nghiệp biết Bạn sẽ cai hút thuốc và ngày tháng Bạn đã ấn định. Yêu cầu sự hỗ trợ và thông cảm của họ.

- Lấy hẹn và giữ đúng hẹn với chuyên viên y tế—trong vòng 1 hoặc 2 tuần sau ngày Bạn cai thuốc.

Tạo Những Thay Đổi Trước Khi Cai Thuốc

- Thay đổi môi trường sinh sống của Bạn. Vứt bỏ thuốc lá và đồ gạt tàn thuốc trong nhà, trong xe, và nơi làm việc của Bạn. Tẩy mùi thuốc lá trong xe và trong nhà. Tránh những thứ liên quan tới thuốc hút như xì-gà, ống vố, và thuốc lá nhai.

- Hãy bắt đầu thay đổi thói quen của Bạn. Nên tránh hút thuốc tại nhữognơi Bạn sẽ ở lâu như trong nhà hoặc trong xe hơi.

- Kiểm lại những lần trong quá khứ mà Bạn đã toan cai thuốc. Xét lại những gì có hiệu quả và những gì không.

Hãy nhớ kỹ: Đúng ngày mà Bạn đã ấn định, hãy ngưng hút ... dù chỉ một hơi cũng không.

Những Câu Hỏi Để Suy Nghĩ

Bạn hãy suy nghĩ về những câu hỏi dưới đây trước khi dự tính cai thuốc. Nên bàn thảo với chuyên viên y tế về những câu trả lời của Bạn. Dùng khoảng trống sau mỗi câu hỏi để viết câu trả lời:

1. Tại sao Bạn muốn cai thuốc?

---

2. Trong quá khứ khi Bạn cai thuốc, những gì có hiệu quả và những gì không?

---

3. Sau khi cai thuốc trường hợp nào sẽ gây khó khăn cho Bạn nhất? Bạn dự tính sẽ đối phó cách nào?

---

4. Ai sẽ là người giúp đỡ Bạn trong lúc khó khăn? Chuyên viên y tế? Gia đình? Bạn bè? Những người trước đây đã từng hút thuốc?

---

5. Khi hút thuốc Bạn thích thú ở điểm nào? Tại sao Bạn nghĩ rằng Bạn có thể bỏ được những sự thích thú đó?

___

___

___

Sau đây là những câu hỏi Bạn cần nêu lên với chuyên viên y tế. Viết câu trả lời vào khoảng trống sau mỗi câu hỏi. Khoảng trống dưới cùng để Bạn viết những câu hỏi riêng.

1. Khi cai thuốc tôi sẽ cảm thấy thế nào? Cơn ghiền sẽ hoành hành ra sao?

___

___

___

2. Quí vị sẽ giúp tôi thành công trong việc cai thuốc bằng cách nào?

___

___

___

3. Nếu cần thêm sự giúp đỡ thì tôi phải làm gì?

___

___

___

Viết xuống dưới đây những câu hỏi riêng của Bạn:

___

___

___

Những Dữ Kiện Về Việc Hút Thuốc, Cai Thuốc, Và Lên Cân

- Mỗi người lên cân một cách khác nhau. Người trung bình lên cân không tới 10 pounds.
- Sự lên cân chỉ là một điều hại nhỏ cho sức khỏe so với sự tai hại của việc hút thuốc.
- Nữ giới thường lên cân nhiều hơn nam giới một chút. Người Mỹ gốc Phi Châu, người dưới 55 tuổi, và những người nghiện nặng thường có thể lên cân nhiều hơn, nhưng Bạn có thể ở trong trường hợp khác.
- Tập thể dục, ăn nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt và mì, tránh đừng ăn mỡ và ngủ cho đầy đủ sẽ rất hữu ích.
- Kẹo nhai ni-cô-tin có thể ngăn hoặc làm chậm lại việc lên cân.

Thấy người tươi tắn tốt hơn là cân lượng nặng nhẹ của Bạn. Người không hôi hám và áo quần không ám khói thuốc, hơi thở tươi mát và cảm thấy khỏe mạnh thoải mái sẽ làm Bạn quyến rũ hơn.

Bạn hãy tập trung vào việc cai thuốc hơn là lo lắng việc lên cân.

Hít và Nhai/Xỉa Thuốc Lá Rất Có Hại Cho Bạn

- Dùng loại thuốc lá không có khói cũng hại như thuốc lá thường. Dùng loại thuốc này cũng rất dễ bị nghiện.
- Cũng giống như hút thuốc, xỉa thuốc hoặc nhai thuốc cũng rất hại cho sức khỏe, như bị ung thư miệng, bệnh về lợi, rụng răng, và bệnh tim.
- Cũng như hút thuốc lá thường, việc hút thuốc không có khói có thể chữa trị được bằng sự tham vấn, giúp đối phó với những tình huống khó khăn, và cũng có thể cần trị bằng cao dán hoặc kẹo nhai.

Làm Sao Để Tránh Hút Lại

Đa số những trường hợp hút trở lại thường xảy ra trong vòng 3 tháng đầu tiên sau khi cai thuốc. Đừng nản chí nếu Bạn hút trở lại. Bạn nên nhớ rằng đa số đều phải cai tới cai lui nhiều lần mới bỏ được thuốc. Bạn hãy thử nhiều cách khác nhau để đối phó với thói quen. Dưới đây là những nguyên nhân làm cho người ta hút trở lại, và có thể Bạn sẽ phải đối phó:

- Rượu. Bạn nên hạn chế hoặc ngưng uống rượu khi đang cai thuốc.

- Có người trong nhà hút thuốc. Tìm cách thuyết phục người phối ngẫu của Bạn hoặc người ở chung nhà cùng bỏ hút thuốc với Bạn. Hãy phác họa một phương thức để ứng phó với những người hút thuốc, và tránh tiếp cận với họ.

- Lên cân. Hãy đối phó với từng vấn đề một. Việc trước tiên là tìm cách bỏ hút thuốc đã. Có thể Bạn nên dùng kẹo nhai ni-cô-tin để làm chậm lại việc lên cân. (Không bắt buộc là Bạn sẽ lên cân đâu).

- Thái độ tiêu cực và chán nản. Nếu những triệu chứng này kéo dài, Bạn hãy nói chuyện với chuyên viên y tế. Có thể Bạn cần phải chữa trị bệnh chán nản.

- Cơn nghiền hành hạ. Cơ thể của Bạn phải trải qua nhiều sự thay đổi khi Bạn cai thuốc. Có thể Bạn sẽ thấy khô miệng, ho, ngứa cổ, cảm thấy dễ bị kích động cáu kỉnh. Cao dán hoặc kẹo nhai có thể giúp Bạn đỡ cơn thèm thuốc.

- Cách suy nghĩ. Đừng nghĩ đến thuốc lá. Tập thể dục và làm những công việc mà Bạn thích thú.

- Lập danh sách. Liệt kê những lần "lỡ hút" và những lần sắp lỡ hút, điều gì đã thúc đẩy và Bạn đã rút tỉa được những kinh nghiệm gì.

Bạn Có Thể Cai Thuốc!

Các Nguồn Cung Cấp Tài Liệu Khác

Bạn có thể liên lạc với những cơ quan dưới đây để biết chi tiết về việc nghiện thuốc lá và phương thức cai thuốc.

Để biết thông tin tổng quát:

- Hội Tim Hoa Kỳ
  American Heart Association
  7272 Greenville Avenue
  Dallas, TX 75231
  (800)AHA-USA1(242-8721)

- Hội Ung Thư Hoa Kỳ
  American Cancer Society
  1599 Clifton Road, NE
  Atlanta, GA 30329
  (404)320-3333

- Hội Phổi Hoa Kỳ
  American Lung Association
  1740 Broadway, 14th Floor
  New York, NY 10019
  (212)315-8700

- Viện Nghiên Cứu Ung Thư Quốc Gia
  National Cancer Institute
  Bethesda, MD 20894
  (800)4-CANCER (422-6237)

Dành riêng cho phụ nữ có thai:

- Hội Sản Khoa và Phụ Khoa Hoa Kỳ
  American College of Obstetricians and Gynecologists
  409 12th Street, SW
  Washington, DC 20024
  (202) 638-5577

Có nhiều chương trình do các bệnh viện và trung tâm y tế địa phương cung cấp. Bạn hãy liên lạc với sở y tế nơi Bạn cư ngụ để biết chi tiết về các chương trình trong tiểu bang của Bạn.

Bạn hãy lập riêng cho mình một danh sách các cơ quan cung cấp dịch vụ tại địa phương/tiểu bang của mình, các nhóm hỗ trợ, các số điện thoại khẩn cấp hoặc số điện thoại giúp đỡ và các nguồn trợ giúp khác.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Những điều dẫn giải trong tập sách nhỏ này được trích ra từ sách *Hướng Dẫn Về Thực Hành Y Tế Liên Quan Tới Việc Cai Hút Thuốc (Clinical Practice Guideline on Smoking Cessation).* Tập sách hướng dẫn này do một nhóm chuyên gia không trực thuộc Liên Bang soạn thảo dưới sự bảo trợ của *Văn Phòng Về Chính Sách Y Tế* (Agency for Health Care Policy and Research [AHCPR]), một cơ quan của Chính Phủ Hoa Kỳ. Ngoài ra còn có sự trợ giúp của các *Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật* (Centers for Disease Control and Prevention). Nhiều tập sách hướng dẫn về các vấn đề sức khỏe khác hiện đã tại Văn Phòng AHCPR hoặc đang được cơ quan này soạn thảo.

Nếu Bạn muốn biết thêm chi tiết về những tập sách hướng dẫn khác hoặc muốn có thêm nhiều bản của tập sách này, xin vui lòng gọi điện thoại miễn phí cho chúng tôi theo số:

800-358-9295

hoặc viết thư về:

Agency for Health Care Policy
and Research
Publications Clearinghouse
P.O. Box 8547
Silver Spring, MD 20907

Muốn nhận được tập sách này cùng với các tập sách khác Bạn cũng có thể liên lạc với Văn Phòng AHCPR qua mạng:

http:/www.ahcpr.gov/

Bạn cũng có thể nhận bản sao của tập sách này hoàn toàn miễn phí qua hệ thống InstantFAX hoạt động 24 giờ mỗi ngày suốt tuần. Nếu Bạn có máy FAX với hệ thống bấm số, hãy gọi số (301) 594-2800, bấm số 1, rồi bấm nút *start* (bắt đầu) để được chỉ dẫn và có được danh sách của các tập sách hướng dẫn.



Trung Tâm Quốc Gia về Người Cao Niên Gốc Vùng Châu Á Thái Bình Dương.
National Asian Pacific Center on Aging
1511 Third Avenue, Suite 914
Seattle, WA 98101-1626
(206) 624-1221



Bộ Y Tế và Xã Hội Hoa Kỳ
U.S Department of Health and Human Services
Public Health Service
Agency for Health Care Policy and Research
2101 East Jefferson Street, Suite 501
Rockville, MD 20852

Vietnamese Translation
AHCPR Publication No. 97-G005
January 1997